



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته علوم بهداشتی در تغذیه

عنوان

**ارتباط کیفیت خواب با شاخص های تن سنجی ، تمایلات و دریافت های
غذایی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی قزوین در سال ۹۶**

استاد راهنما

دکتر محمدرضا وفا

اساتید مشاور

دکتر مریم جوادی – دکتر عیسی محمدی زیدی

نگارش

فرشته مومنی

شهریور ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و اهداف: جهت توجیه علل افزایش شیوع چاقی در دهه های گذشته، فعالیت فیزیکی و الگوهای غذایی افراد تا حد بسیار زیادی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، با این حال، بسیاری از عوامل دیگر نیز در این روند افزایشی نقش دارند. یکی از عواملی که اخیراً توجه زیادی را به خود جلب کرده است، وضعیت خواب افراد می‌باشد به طوری که همراستا با افزایش شیوع چاقی، یک روند کاهشی در مدت خواب شبانه توصیه شده گزارش گردیده است. خواب ناکافی و رژیم غذایی نامناسب با افزایش وزن در ارتباط است. اما، در بررسی متون انجام شده، مطالعات محدودی در زمینه ارتباط کیفیت خواب با دریافت های غذا و چاقی مشاهده شد. از این رو، این مطالعه با هدف، تعیین ارتباط بین کیفیت خواب با شاخص های تن سنجی، تمایلات و دریافت های غذایی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی قزوین انجام شد.

روش مطالعه: این مطالعه مقطعی با ۲۶۰ شرکت کننده ۱۸ تا ۳۰ ساله از دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی قزوین در زمستان ۱۳۹۶ انجام شد. نمونه گیری در این پژوهش به روش طبقه ای چند مرحله ای انجام شد. کیفیت خواب، با پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ و تمایلات و دریافت های غذایی بوسیله پرسشنامه نیمه کمی بسامد خوراک ۱۶۸ آیتمی ارزیابی شد. شاخص های تن سنجی بوسیله ابزارهای مناسب تن سنجی مورد بررسی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام شد. توزیع نرمال داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف انجام شد. برای تحلیل داده ها از آزمون های آماری تی تست مستقل، من ویتنی، کای اسکور، همبستگی اسپیرمن، رگرسیون خطی و رتبه ای استفاده شد.

یافته ها: میانگین سن شرکت کنندگان $21/11 \pm 2/95$ بود. ۴۲/۷ درصد شرکت کنندگان کیفیت خواب ضعیف و ۵۷/۳ درصد کیفیت خواب خوبی داشتند. به طور متوسط دانشجویان روزانه $(1869/95) 2309/17$ کیلوکالری انرژی دریافت می کردند. افراد با کیفیت خواب ضعیف در مقایسه با افراد با کیفیت خواب خوب دریافت روزانه بالاتر کالری و کربوهیدرات اما دریافت پائین تری از پروتئین و فیبر داشتند ($P < 0/05$)؛ در مورد بار مصرف روزانه گروه های غذایی افراد با کیفیت ضعیف خواب، دریافت بالاتری از گروه غلات اما دریافت پائین تر گروه گوشت و جایگزین ها، سبزی ها و میوه ها داشتند ($P < 0/05$).

همچنان بعد از تعدیل فعالیت فیزیکی، افراد با کیفیت خواب ضعیف در مقایسه با افراد با کیفیت خواب خوب، نمایه توده بدن، دور کمر و درصد چربی بالاتری داشتند ($P < 0/001$).

بین تاخیر در به خواب رفتن و دریافت روزانه کالری، کربوهیدرات، پروتئین، گروه های غلات و گوشت ارتباط معنادار و مثبت؛ اما بین تاخیر در به خواب رفتن و دریافت روزانه فیبر، گروه های میوه و سبزی ارتباط معنادار و منفی مشاهده شد ($P < 0/05$). همچنان بعد از تعدیل فعالیت فیزیکی، بین تاخیر در به خواب رفتن و چاقی عمومی و شکمی ارتباط معنادار و مثبت مشاهده شد ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: یافته های این مطالعه بر رابطه کیفیت ضعیف خواب با دریافت ناسالم رژیم غذایی و چاقی در دختران جوان تأکید دارد. داده های پژوهش حاضر نشان می دهد که دختران جوان با کیفیت خواب خوب دارای رژیم سالم و شاخص های آنترپومترتری بهتر هستند. بنابراین، رژیم غذایی نامناسب در خانم های جوان با کیفیت ضعیف خواب ممکن است منجر به اضافه وزن و چاقی شکمی شود.

رابطه بین کیفیت نامناسب خواب و چاقی ممکن است بخشی از تغییرات فعالیت های عصبی در معرض محرک های غذایی باشد؛ این اثرات، در کشورهایی که غذا به راحتی در دسترس است، افزایش وزن را تسریع می بخشد.

کلیدواژه ها: کیفیت خواب، دریافت های غذایی، چاقی شکمی، نمایه توده بدن، دختران جوان